

અંક : ૩૨

માર્ચ ૨૦૨૫

દશાનામ

સરક્યુલર

The **POWER** *of* DECISION



દશનામ

સરક્યુલર

વર્ષ : ૦૩

અંક : ૩૨
વિશેષાંક : ૦૫

માર્ચ ૨૦૨૫

તંત્રી
લલિતપુરી રામપુરી ગોસ્વામી
મો. 9898 550 833

E-mail
dashnamcircular@gmail.com


પ્રકાશન અને સંકલન
લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી
જામજોદાપુર / સુરત.


ડિઝાઇન
પ્ર.પદ્મીકેશનસ
સુરત.

પ્રાપ્તિ સ્થાન

 વોટ્સએપ ગ્રુપ JOIN

 ટેલિગ્રામ ચેનલ JOIN

 ગુગલ ડ્રાઇવ CLICK

 INTERNET Archive ગુપત્તી ઓર્કાઇવ શો. CLICK

તંત્રીલેખ...

નિર્ણય શક્તિ...

નિર્ણય શક્તિ એ વ્યાયનું પ્રતિક છે. વ્યાયામીશ બંને પક્ષનું તટસ્થ ભાવે સાંભળીને યોગ્ય નિર્ણય લે છે. એક અયોગ્ય નિર્ણય કોઈનું જીવન બરબાદ કરી શકે છે. વિષ્ટ સંજોગોમાં અનેક વિકલ્પોમાંથી યોગ્ય અને સચોટ વિકલ્પની પસંદગીનું નામ છે નિર્ણય શક્તિ.

રોજબરોજના જીવનમાં ડગલે ને પગલે નિર્ણય શક્તિની આવશ્યકતા રહે છે. કોઈક ખોટા નિર્ણયને કારણે જીવનભર પસ્તાવું પડે એવું પણ બને. ચારે તરફથી, સમસ્યાઓથી ઘેરાયેલ વ્યક્તિની નિર્ણય શક્તિ કુંઠિત થઈ જાય છે. પરંતુ ત્યારે જ તેની સૌથી વધુ આવશ્યકતા હોય છે. યોગ્ય નિર્ણય તેને નુકસાન થવા દેતો નથી. ઘરમાં કે વ્યવસાયમાં બધે નિર્ણય શક્તિ જ સફળતા અપાવે છે.

સચોટ નિર્ણય માટે ચિત્તશુદ્ધિ આવશ્યક છે. બુદ્ધિને આગ્રહ, હકાગ્રહ અને દુરાગ્રહથી મુક્ત અને સ્વચ્છ બનાવવાથી તે સાચો નિર્ણય લઈ શકે છે.

નિર્ણય શક્તિની મદદથી વ્યક્તિ સમસ્યાઓના ચક્રવ્યૂહમાંથી બહાર નીકળી શકે છે. યોગ્ય સમયનો યોગ્ય નિર્ણય સફળતા અપાવે છે. જીવનપથ નિર્વિઘ્ન બની રહે છે.

- લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી

દશનામ

સરકચુલર

... અનુક્રમણિકા ...

- 02... તંત્રીલેખ...
- 04... વિપજ્જના કેવી રીતે કરવામાં આવે છે ?
- 08... કનેચા થી કૃષ્ણ સુધીની સફર...
- 13... ખપ્પાની કિંમત...
- 15... દશનામીઓ માટે જરૂરી દશ જાણકારી...
- 16... કળદરને પાણીમાં મિક્સ કરીને પીવાના ૭ ફાયદા...
- 17... અભિપ્રાય કેમ સતત બદલાતો રહે છે? એક બોધકથા...
- 19... હાસ્ય કહાણાઓ...
- 20... તમારા હૃદય માટે આરોગ્ય તપાસે...
- 21... ચિત્ર સંદેશ...
- 22... આભાર...
- 23... દશનામ સરકચુલર ઈ-મેગેઝિન પ્રાપ્તિ સ્થાન લિંક...

ધ્યાન સાધના



વિપશ્યના કેવી રીતે કરવામાં આવે છે ?

પિતામ્બરપુરી આચ. ગોસ્વામી
સુરત



વિપશ્યના એ માનવજાતના ઇતિહાસમાં સૌથી મહત્વપૂર્ણ ધ્યાન પ્રથા છે. વિપશ્યના દ્વારા બુદ્ધત્વ પ્રાપ્ત કરનારા લોકોની સંખ્યા અન્ય કોઈપણ પદ્ધતિ કરતાં વધુ છે. વિપશ્યના અદ્ભુત છે! વિપશ્યના શબ્દનો અર્થ થાય છે: જોવું, પાછળ જોવું. બુદ્ધ કહેતા: ઇહી પાસિકો, આવીને જો! બુદ્ધ કોઈ પણ માન્યતાનો આગ્રહ રાખતા નથી. બુદ્ધના માર્ગ પર ચાલવા માટે, ભગવાન કે આત્મામાં વિશ્વાસ કરવો જરૂરી નથી.

બુદ્ધનો ધર્મ આ પૃથ્વી પર એકમાત્ર એવો ધર્મ છે જેને કોઈ પણ પ્રકારની માન્યતા, પૂર્વગ્રહ, શ્રદ્ધા વગેરેની જરૂર નથી. બુદ્ધનો ધર્મ એકમાત્ર વૈજ્ઞાનિક ધર્મ છે. બુદ્ધ કહે છે: આવો અને જુઓ. માનવાની કોઈ જરૂર નથી. જુઓ, પછી સ્વીકારો. અને જેણે તે જોયું છે, તેણે તેના પર વિશ્વાસ કરવાની જરૂર નથી; મારે તે સ્વીકારવું પડશે. અને બુદ્ધની જોવાની પ્રક્રિયા, બતાવવાની પ્રક્રિયાને વિપશ્યના કહેવામાં આવે છે.

વિપશ્યના એક ખૂબ જ સરળ પ્રથા છે. તમારા આવતા અને જતા શ્વાસના સાક્ષી બનો. શ્વાસ એ જીવન છે. તમારા આત્મા અને તમારા શરીર શ્વાસ દ્વારા જોડાયેલા છે. શ્વાસ એ પુલ છે. આ બાજુ શરીર છે, તે બાજુ ચેતના છે, અને મધ્યમાં શ્વાસ છે. જો તમે શ્વાસને યોગ્ય રીતે, અનિવાર્યપણે, અનિવાર્યપણે જોશો, તો તમે તમારી જાતને શરીરથી અલગ જાણશો. શ્વાસનું નિરીક્ષણ કરવા માટે તમારે તમારા આત્મ-ચેતનામાં સ્થિર થવું જરૂરી રહેશે. બુદ્ધ એવું નથી કહેતા કે આપણે આત્મામાં વિશ્વાસ રાખવો જોઈએ. પણ શ્વાસ જોવાનો બીજો કોઈ રસ્તો નથી જે શ્વાસનું અવલોકન કરે છે તે શ્વાસથી જુદો થઈ જાય છે, અને જે શ્વાસથી જુદો થઈ જાય છે તે શરીરથી જુદો થઈ જાય છે. કારણ કે શરીર સૌથી દૂર છે; પછી શ્વાસ લેવામાં આવે છે; તે પછી, તમે છો. જો તમે શ્વાસનું અવલોકન કરો છો, તો શ્વાસનું અવલોકન કરતી વખતે તમે અનિવાર્યપણે શરીરથી અલગ થઈ જશો. શરીર અને શ્વાસથી પોતાને અલગ કરો અને પછી તમે શાશ્વતને જોઈ શકશો. ઈક્ત એ ફિલસૂફીમાં જ ઉડાન છે, ઊંચાઈ



છે, ઊંડાણ છે. આ સિવાય, દુનિયામાં ન તો કોઈ ઊંચાઈ છે કે ન કોઈ ઊંડાઈ. બાકી બધું નકામી અંધાધૂંધી છે.

ફરીથી, શ્વાસ લેવાનું ઘણી રીતે મહત્વપૂર્ણ છે. તમે જોયું જ હશે કે ગુસ્સામાં શ્વાસ એક રીતે થાય છે અને કરુણામાં તે બીજી રીતે થાય છે. તમે દોડો છો, તે ચોક્કસ રીતે ફરે છે; જો તમે ધીમે ધીમે ચાલો છો, તો તે અલગ રીતે ફરે છે. મન તાવથી

તરબોળ થઈ જાય છે અને ચોક્કસ રીતે વર્તે છે; તે તણાવથી ભરેલું છે અને ચોક્કસ રીતે ફરે છે; અને જ્યારે મન શાંત અને શાંત હોય છે, ત્યારે તે અલગ રીતે કાર્ય કરે છે. શ્વાસ લેવાની ક્રિયા લાગણીઓ સાથે જોડાયેલી છે. લાગણી બદલો, શ્વાસ બદલાય છે. તમારા શ્વાસ

બદલો, તમારી લાગણીઓ બદલાય છે. બસ પ્રયત્ન કરો. તમને ગુસ્સો આવી શકે છે, પણ તમારા શ્વાસને ડગમગવા ન દો. તમારા શ્વાસ સ્થિર અને શાંત રાખો. શ્વાસના સંગીતને અખંડ રાખો. શ્વાસ લેવાની લય તૂટવી ન જોઈએ. પછી તમે ગુસ્સે થઈ શકશો નહીં. તમે મોટી મુશ્કેલીમાં મુકાઈ જશો; તમે ઈચ્છો તો પણ ગુસ્સે થઈ શકશો નહીં. ગુસ્સો આવે તો પણ તે પડી

જશે. ગુસ્સો આવવા માટે શ્વાસ ઉશ્કેરાયેલો હોવો જરૂરી છે. જો શ્વાસ ઉશ્કેરાયેલો હોય તો આંતરિક કેન્દ્ર ડગમગી જાય છે. નહીંતર ક્રોધ શરીરમાં જ રહેશે. શરીર પર આવતા ક્રોધનો કોઈ અર્થ નથી, સિવાય કે ચેતના તેનાથી ઉશ્કેરાયેલી હોય. જો ચેતના ઉશ્કેરાયેલી હોય, તો આપણે જોડાઈએ છીએ.

પછી વિપરીત પણ સાચું છે: વાગણીઓ બદલો, શ્વાસ બદલાય છે. શું તમે ક્યારેય સવારે ઉગતા સૂર્યને જોતા નહીં કિનારે બેઠા છો? વાગણીઓ શાંત હોય છે. મનમાં કોઈ તરંગો નથી. તમે ઉગતા સૂર્યના પ્રેમમાં ડૂબેલા છો. પાછા આવીને જુઓ તમારા શ્વાસને શું થયું? શ્વાસ ખૂબ જ શાંત થઈ ગયા. શ્વાસમાં એક રસ હતો, એક સ્વાદ હતો... છંદનું સર્જન થયું! શ્વાસ સંગીતમય બની ગયા. વિપશ્યના એટલે શ્વાસ બદલ્યા વિના શાંતિથી બેસવું... યાદ રાખો કે પ્રાણાયામ અને વિપશ્યના વચ્ચે આ જ તફાવત છે. પ્રાણાયામમાં શ્વાસને બદલવાનો પ્રયાસ કરવામાં આવે છે, વિપશ્યનામાં શ્વાસને તેના જેવા જ જોવાની ઇચ્છા હોય છે. જેમ છે તેમ - રફ, સારું, ખરાબ, ઝડપી, શાંત, દોડે છે, ઉતાવળ કરે છે, સ્થિર છે, જેમ છે તેમ!

બુદ્ધ કહે છે કે, જો તમે કોઈ રીતે તમારા શ્વાસને નિયંત્રિત કરવાનો પ્રયાસ કરશો, તો તે પ્રયાસ ક્યારેય મહાન પરિણામો આપશે નહીં. પ્રયત્ન તમારો છે, તમે સૌથી નાના છો; તમારા પ્રયત્નો તમારા કરતા મોટા ન હોઈ શકે. તમારા હાથ નાના છે; જ્યાં પણ તમારા હાથની છાપ હશે, ત્યાં નાનુંપણું હશે.

એટલા માટે બુદ્ધે એવું નથી કહ્યું કે તમારે તમારા શ્વાસ બદલવા જોઈએ. બુદ્ધે પ્રાણાયામનું સમર્થન કર્યું ન હતું. બુદ્ધે કહ્યું: તું ઠક્ક બેસો, તું હજુ શ્વાસ લઈ રહ્યો છે; બસ બેસો અને જુઓ કે બધું કેવી રીતે ચાલે છે. જેમ રસ્તાની બાજુમાં બેઠેલી કોઈ વ્યક્તિ પસાર થતા મુસાફરોને જુએ છે, અથવા નદીના કિનારે બેઠેલી કોઈ વ્યક્તિ નદીના વહેતા પ્રવાહને જુએ છે. તમે શું કરશો? જો મોટું મોજું આવે તો તમે તેને જોઈ શકશો અને જો કોઈ મોજું ન આવે તો તમે તેને જોઈ શકશો. જો તમે રસ્તા પર કાર અને બસો જુઓ છો, તો તમે જોશો; જો તે બહાર નહીં આવે, તો તમે જોઈ લેશો. ગાય અને ભેંસ બહાર આવશે તો તમે જોશો. ગમે તે હોય, તેને જેમ છે તેમ જોતા રહો. તેને કોઈપણ રીતે બદલવાની ઇચ્છા તેના પર લાદશો નહીં. બસ શાંતિથી બેસો અને તમારા શ્વાસ પર નજર રાખો. થોડી જ વારમાં, તમારા શ્વાસ વધુ શાંત થઈ જશે. કારણ કે જોવામાં શાંતિ છે.

અને પસંદગી કર્યા વિના જોવામાં ખૂબ શાંતિ છે. મારી જાતે કરવાનો કોઈ પ્રશ્ન જ નહોતો. તે જેવું છે તેવું જ સારું છે. જે કંઈ છે તે શુભ છે. આપણી નજર સામે જે કંઈ પસાર થઈ રહ્યું છે, તેની સાથે આપણને કોઈ લેવાદેવા નથી. તો ચિંતા કરવાનો કોઈ પ્રશ્ન નથી, આસક્ત થવાનો કોઈ પ્રશ્ન નથી. ગમે તે વિચારો પસાર થઈ રહ્યા હોય, તેમને નિષ્પક્ષ રીતે જુઓ. શ્વાસના મોજા ધીમે ધીમે શાંત થવા લાગશે. શ્વાસ અંદર આવે છે, સ્પર્શ અનુભવો... નાકમાં. શ્વાસ અંદર ગયો, ફેફસાં પહોળા થયા; તમારા ફેફસાં પહોળા

ઘતા અનુભવો. પછી બધું એક ક્ષણ માટે થંભી ગયું... એ થંભી ગયેલી ક્ષણનો અનુભવ કરો. પછી શ્વાસ બહાર નીકળે છે, ફેફસાં સંકોચાય છે, તે સંકોચનનો અનુભવ થાય છે. પછી શ્વાસ નાકમાંથી બહાર નીકળ્યો. નાકમાંથી ગરમ શ્વાસ બહાર નીકળતો અનુભવો. પછી બધું એક ક્ષણ માટે અટકી ગયું. પછી એક નવો શ્વાસ આવ્યો.

આ સ્ટોપ છે. શ્વાસ અંદર આવવો, શ્વાસ એક ક્ષણ માટે અંદર રહેવો, પછી શ્વાસ બહાર જવો, શ્વાસ એક ક્ષણ માટે ફરીથી બહાર રહેવો, પછી નવો શ્વાસ અંદર આવવો, આ વર્તુળ છે - શાંતિથી વર્તુળ જોતા રહો. કંઈ કરવાનું નથી, બસ જોતા રહો. આ વિપશ્યનાનો અર્થ છે.

આ જોઈને શું થશે? આ જોવું અદ્ભુત છે. તેને જોવાથી જ મનના બધા રોગો અદૃશ્ય થઈ જાય છે. આ જોઈને જ સ્પષ્ટ થાય છે કે હું શરીર નથી. ફક્ત આ જોઈને, વ્યક્તિ સ્પષ્ટપણે અનુભવે છે કે હું મન નથી. અને અંતિમ અનુભવ એ છે કે હું શ્વાસ પણ નથી. તો પછી હું કોણ છું? પછી તમે તેનો કોઈ જવાબ આપી શકશો નહીં. તું મારો જીવ લઈશ, પણ એ મૂર્ખ માણસની કેન્ડી જેવું હશે. એ ઉડાન છે. તું મને ઓળખીશ, પણ હવે તું બોલી શકશે નહીં. હવે તે ચૂપ થઈ જશે. હવે તમે ચૂપ થઈ જશો. તમે તમારી અંદર ગુંજશો, તમે મીઠી વસ્તુઓનો સ્વાદ ચાખશો, તમે ખુશીથી નાચશો, તમે વાંસળી વગાડશો; પણ તમે તે કહી શકશો નહીં. અને વિપશ્યનાની

સુવિધા એ છે કે તમે તેને ગમે ત્યાં કરી શકી છો. કોઈને તેનો સહેજ પણ અહેસાસ ન થવો જોઈએ. બસમાં બેસવું, ટ્રેનમાં મુસાફરી કરવી, કારમાં મુસાફરી કરવી, રસ્તાની બાજુમાં, દુકાનમાં, બજારમાં, ઘરે, પલંગ પર સૂવું... કોઈને ખબર પણ ન પડવી જોઈએ! કારણ કે ન તો કોઈ મંત્રનો જાપ કરવાનો હોય છે કે ન તો કોઈ ખાસ શરીરની મુદ્રા પસંદ કરવાની હોય છે. ધીમે ધીમે... તે એટલી સરળ અને સરળ વસ્તુ છે અને એટલી આંતરિક છે કે તમે તેને ગમે ત્યાં કરી શકી છો. અને તમારા જીવનમાં વિપશ્યના જેટલી વધુ ફેલાશે, તેટલા જ તમે એક દિવસ બુદ્ધના આ અદ્ભુત આમંત્રણને સમજી શકશો: છઠી પાસિકો! આવો અને જુઓ!

બુદ્ધ કહે છે: શાસ્ત્રો કહે છે એટલે ભગવાનમાં વિશ્વાસ ન કરો; જ્યારે તમે તેને જુઓ ત્યારે જ તેના પર વિશ્વાસ કરો. બુદ્ધ કહે છે: હું કહું છું એટલે માનશો નહીં. જો તમે તેને સ્વીકારશો, તો તમે તેને ચૂકી જશો. જોવા માટે, મુલાકાત લેવા માટે. અને ફિલસૂફી પોતે જ મુક્તિ આપે છે.

માન્યતાઓ કોઈને હિન્દુ, મુસ્લિમ, ખ્રિસ્તી, જૈન, બૌદ્ધ બનાવે છે; ફિલસૂફી તમને ભગવાન સાથે જોડે છે. તો પછી તમે ન તો હિન્દુ છો, ન મુસ્લિમ છો, ન ખ્રિસ્તી છો, ન જૈન છો, ન બૌદ્ધ છો; તો પછી તમે દિવ્ય છો. અને હું પણ એ જ અનુભવ મેળવવા માંગુ છું. એ અનુભવ માણવા લાયક છે.



કૃષ્ણાયણ



કનૈયા થી કૃષ્ણ સુધીની સફર... મનોવેદના અપરંપાર... નેતિ નેતિ...!

- રમેશપુટ્ટી યુ. ગોસ્વામી 'સારથિ'
લાઠડિયા, ભચાઉ (કચ્છ) ■



અધ્યાય: ૧

કનૈયાથી કૃષ્ણ સુધી... બંને અલગ અલગ, ભાષા, શૈલી, શબ્દો, વેશ,
કેટલાં રૂપ કૃષ્ણનાં? એક પર નજર ઠરે ત્યાં બીજું રૂપ મળી આવે, એક
નામનો તાગ મળે ત્યાં બીજું નામ સામે આવે.

એક પકડી ત્યાં બીજો છટકી જાય રે લોલ...!

અહીં આશ્ચર્યમ્..!

આજથી બરાબર ૫૨૫૦ વર્ષ પૂર્વે કાજળઘેરી અંધારી રાતે મામા કંસનાં કારાગારમાં કનૈયાનો જન્મ. બાળ કૃષ્ણને મેઘાડંબર વચ્ચે મોતનાં તાંડવ નૃત્યથી બાથ ભીડીને નંદબાબા ઓકુળ લઈ આવ્યા. બીજા ગામે, બીજામાં બાપ પાસે ઉછર્યા. મીઠી ગાળી પણ ખાધી.-

તું બે મા -બાપનો..!

મધુવનમાં ઓપીઓ સાથે રાસ કરતો કનૈયો અને રણભૂમિમાં અર્જુનને ગાંડીવ યડાવવાનું કહેતા કૃષ્ણ. માખણ ચોરતો કાનુડો અને સોનાની દ્વારિકા નગરીનો દ્વારિકાધીશ. ખાંડણીએ બંધાતો તોફાનો માધવ અને ચીર પૂરતા કૃષ્ણ. નાનકડી ઉંમરે રાક્ષસોનો વધ કરતો કાનો અને મોટી ઉંમરે મિત્ર સુદામા માટે અરવાણે પગે ગડગડતી દોટ મુક્તા દ્વારિકા નરેશ કૃષ્ણ. કેટલો ફરક બંનેમાં?

માસી પૂતના, મામા કંસનો વધ કર્યો ત્યારે જ શ્રીમદ ગીતાનો સાર કહી દીધો હતો..-

અધર્મનો નાશ હો...!

કુરુક્ષેત્રમાં જે અર્જુનને કહ્યું સંબંધોની માયાજાળમાં ફસાયા વગર યુદ્ધ કર, આ નાનપણમાં પોતે જ કરી ચૂક્યા હતા..!

બાર, તેર વર્ષની ઉંમરે ઓકુળ - વૃંદાવન છોડી દીધું. કનૈયાથી કૃષ્ણ બનવા દ્વારકા આવ્યા. ગઈ કાલ સુધી જે કાનાને તોફાની કહેતા હતા એ લોકો કનૈયાની પાછળ ચાલી નીકળ્યા હતા. એક મોટું ટોળું સાથે આવ્યું હતું. નદીઓ વચ્ચે ઉછર્યા હતા

અને હવે દરિયામાં રહેવું હતું..! પાણી કૃષ્ણને ખુબ વહાલું હતું. પછી એ મીઠું હોય કે ખારું..!

સોનાની નગરી બનાવી. રાધાને વિસરી જવી પડી. પણ વિસરાઈ ક્યાં હતી? રાધા ગરમ દૂધ પીતી તો કૃષ્ણનાં હોઠ પર ફોલ્લા પડી જતા. કેવો અદભૂત પ્રેમ. અહો...!

મા યશોદાનાં લાડ પણ ક્યાં હૈયાથી હેઠાં ઉતર્યા હતાં? ના. ફાંસ વાગતી તો આસપાસ જોવાઈ જતું. હમણાં મૈયા યશોદા લાકડી લઈને મારવા આવશે. જમવાનો સમય થતો ત્યારે થતું હમણાં મા સાદ પાડશે..-

જમી લે કાન્હા...!

કેટ કેટલું પાછળ છૂટ્યું હતું.

કુરુક્ષેત્રનું યુદ્ધ ખેલાયું ત્યારે વય જૈફ થઈ ગઈ હતી. યુદ્ધ રોકી શકાયું હોત? સવાલ પંપાળવાનું મન થતું. લાખો યોદ્ધાઓ વીરગતિ પામ્યા. કૌરવ - પાંડવનો કચ્છરઘાણ નીકળી ગયો. કંઈ કેટલાય શ્રાપ મળ્યા. હાર - જીત ઉદ્દેશ્ય હતો? ના. જીત બાદ પણ કૃષ્ણને શું મળ્યું? રક્ત ટપકતી લાશોના ઢગલા. મોતની ચિચિયારીઓ....

વાંસળીના નાદ. મમતાળુ માખણ.. ઓપીઓની મટકી ફોડવી, ભેરુઓ સાથે ધીંગામસ્તી..અને રાધા..! બધું પાછળ રહી ગયું હતું. પાછળ ફરીને જોવાની ફરસદ શોધ્યા કરતા હતા કૃષ્ણ. લાડના નામની ગુંજ સાંભળવા કાન તરસી રહ્યા હતા. હે માધવ, હે કાન્હા... લાલા.. પણ ઘસમસતા સમય પ્રવાહમાં ઘણું બધું વહી રહ્યું હતું. ઘણું બધું વહી જવાનું હતું. ગાંડીવના ટંકારવ

વચ્ચે પણ મનાંગણમાં રાધાનો સાદ ગુંજી જતો. પાછું વળી શકાયું હોત તો એક પળનોય પણ વિલંબ કર્યા વગર પાછા ફર્યા હોત કૃષ્ણ. ગોકુળ છોડ્યું ત્યારે કહ્યું ન હતું - હું પાછો ફરીશ. છતાં મન લલચાઈ રહ્યું હતું. મુત્સદ્દી રાજનેતા બનવામાં શું મળવાનું હતું? નિયતિ જબરો ખેલ ખેલી હતી. કુરુક્ષેત્ર યુદ્ધ બાદ દ્વારકા પરત ફરતા કૃષ્ણની મનોસ્થિતિ શું હશે? રથનાં ચક્રોમાંથી રુધિર ઊડતું હશે.

પાંડવ બંધુઓ સરખો ધન્યવાદ કહેવાની સ્થિતિમાં કે રાજપાટ ભોગવવાની હાલતમાં નહોતા રહ્યા. ભેંકાર...બધું જ ભેંકાર ભાસી રહ્યું હતું. સ્ત્રીઓનું કલ્પાંત કાનમાં તીરની જેમ ભોકાતું હતું. વાતાવરણ ઉદાસ થઈ ગયું હતું. ધુળની ડમરીઓ ઉડતી હતી. આજના સંદર્ભમાં કહીએ તો, હરિયાણાથી ગુજરાત આવતા રસ્તામાં ખાસ કંઈ બોલ્યા નહોતા. શ્રી કૃષ્ણનો સારથિ દારુક પ્રભુની મનોસ્થિતિ જાણતો હતો. પૂછવાનું મન થતું હતું. પણ કદાચ હિંમત નહોતી ચાલતી. અથવા તો જવાબની જાણ હતી. યુદ્ધ જીતી આવે એમનું સન્માન કરવામાં આવે. પણ કૃષ્ણનું સન્માન નહોતું કરવામાં આવ્યું. એક મહાન સામ્રાજ્ય, એક મહાન વંશ ઉજડ બની ગયો હતો. દિવસો સુધી અવાયદા કક્ષમાં પુરાઈ રહ્યા હતા કૃષ્ણ. મૌન. ખામોશી. અશબ્દ મનમાં રણભૂમિના ચિત્કારો ગુંજતા હતા. ઘણી બધી નજરો એક સામટી ફરિયાદો કરતી હતી. લાખો વિધવાઓની બંગડીઓ તૂટવાનો અવાજ કાનમાં વાગ્યો હતો, ખણાણા...!

અનાથ થઈ ગયેલાં બાળકોની હિબક સંભળાતી હતી.

નવોઢાની સુની આંખોમાં કૃષ્ણ જોઈ નથી શક્યા. માના સુના થઈ ગયેલા ખોળાઓ કેવી રીતે ગમી શકે? વૃદ્ધ બાપની ધૂજતી ટેકણ લાકડીને થામવા દોડી પડવાનું મન થઈ આવ્યા કરતું હતું. દીવાલોને આંખો ઉગી હતી. જમણના કોળિયામાં માનવ માંસની ગંધ આવતી હતી? છળી પડાયું હતું? અષ્ટ રાણીઓ પૂછતી...-

"કેમ હમણાં હમણાં મનચક રહો છો ભવા?"

શું જવાબ આપવો? નિયતિના દ્રશ્યો ભજવાઈ ગયાં હતાં. મુખ્ય પાત્ર શ્રી કૃષ્ણનું હતું. મંદમંદ સ્મિતમાં ગ્લાનિ ભળી હતી? સમય સ્મિતનું એનાલીસિસ કરતો હોય છે. અને દ્રોપદી. પ્રિય સખી પાંચાલી. એણે પણ ધન્યવાદ નહોતું કહ્યું. શું પામવા ગયા હતા કૃષ્ણ? શું પામીને પાછા ફર્યા હતા. પાંડવ - કૌરવ તો સત્તા માટે લડ્યા હતા. કૃષ્ણને શું મળવાનું હતું? શું પામવું હતું? કૃષ્ણને કંઈ આપી શકે એવી હેસિયત જગમાં કોઈની નહોતી. ફરજ. હા. ફરજ બજાવવા ગયા હતા સારથિ બનીને. પાછા ફર્યા ત્યારે જીતનું જશ્ન મનાવી શક્યા નહોતા. ન પાંડવ, ન કૃષ્ણ...

યુદ્ધ બાદ પણ ક્યાં શાંતિ મળી હતી. અપાર વૈભવ રુતબો. યાદવો છાકટા બન્યા હતા. યુદ્ધ કરવા માટે અર્જુનને શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતા કહેનારા પોતાના જ પરિવારને શાંતિ રાખવાનું સમજાવી નથી શકતા. કુરુક્ષેત્ર બાદ શ્રી કૃષ્ણ થોડા શાંત થઈ ગયા હતા. નશીબનો ખેલ હતો. જાણતા જ હતા બધું. છતાં...

કૃષ્ણનો ઉદ્દેશ્ય પૂરો થયો છે. અનેક શ્રાપ જાળાની જેમ વળગ્યા છે. ગાંધારીએ

પ.ટી ખોલીને કૃષ્ણ સામે જોયું હોત તો કૃષ્ણનું શરીર વધુ શ્વેત પડી ગયું હોત એટલી કોષાગ્નિ હતી ગાયત્રીમા. સો સો પુત્રો ખોયા હતા. પ.ડવ બધુઓ પણ ક્યા રાજપાટ કરી શક્ય. હત. ? બધુ મીથ્યા છે કહીને અતે હિમાલય હડ ગળવ. નીકળી જ પડ્યા હતા. જે રાજ્ય મ.ટે લડી લડીને મુવા એને તણાવ.ની જેમ ત્યાગ કરીને યાત્રી નીકળ્યા હતા. અ.ખ. ભ.રતવર્ષમા કુરુક્ષેત્રના મેદાનમા. રાજાઓ સેન. સાથે જોડાય. હત. કોઈ પ.છું નહોતું ક્યું કાળના ખબરમા. હોમાઈ ગયા હતા. ઘર ઘર કાણ મડ.ઈ હતી મરસિય.ના દર્દનાક શબ્દો કૃષ્ણ ઝરુખે ઉભા. ઉભા સાલળી શકતા હતા. કનૈયાધી શરુ કરેલી જીવન યાત્ર. કૃષ્ણ સુધી અ.વી પહોંચી હતી

ચાદીન. સફેદ પતર. જેવી દાઢી ફરકતી રહે છે અને કૃષ્ણ ઝરુખે ઉભા રહીને ક્ષિતિજની પેલે પાર નીરખ્યા કરે છે દાઢી વ.ળો કાનુડો !

કેવું દ્રશ્ય હશે એ ? મેં સમય હું કહ્યા કરત. સમયને ખબર છે બધી. બધ. જ દ્રશ્યો સમય પાસે અકબધ પડ્યા. છે. પણ એ કોઈને બતાવે નહીં

ય.દવ પરિવર અદરો અદર ઝઘડી મર્યા. પોતાના. હાથે જ સોનાની નગરી દરિય.મા ફૂબાડીને ભ.લક. તીર્થમા પ.રધીન. હ.થે પગમા તીર ઝીલીને સ્વર્ગ પ્રસ્થ.ન કર્યું. અતિન થોડી ક્ષણોમા કોને ય.દ કરત. હશે ભગવાન શ્રી કૃષ્ણ ? અવશ્ય રાધ.જીને અને મા યશોમતીને શ્યામવ મુખ.રવિદ પર સ્મિત ઝળહળતું હશે એ પીપળો હજી ઉભો છે સ્મિતનો સાક્ષી.

ભગવાન હોવા છતા શુ પ.મ્યા કૃષ્ણ... ?

સભવામિ યુગે યુગે.. આ વાક્ય મને ખૂબ ગમે છે હવે રામ કે કૃષ્ણ બનીને નહીં, પણ કલ્કિ બનીને આવશે નવું નામ, નવો પરિવેશ, નવો ટાસ્ક

પરપં ૧૦ વર્ષ બાદ આજે પણ શ્રી કૃષ્ણ પ્રાસંગિક છે શ્રીમદ ભાગવત ગીતાના. શબ્દે શબ્દમા જીવનની ફિલોસોફી સમાયેલી છે

આમ તો સન.તન હિંદુ ધર્મના. અનેક ગ્રંથો છે ર.મ.યજ્ઞ, મહાભ.રત, ચાર વેદ. પુર.ણ, ઉપનિષદ, ઇત્યાદિ... પણ આ બધા ધર્મ ગ્રંથોમા સૌથી વધુ પ્રાસંગિક ધર્મ ગ્રંથ ગીતાજી કહેવાય. છે. વિશ્વ ચિતકોએ અધ્યાત્મીનું અધ્યયન કરીને માર્ગદર્શન લીધું છે તમામ ધર્મના. અનુયાયીઓએ ગીતાજીને વ.ચીને પોતાના મતવ્યો રજુ કર્યા છે કે આ સમગ્ર માનવ માત્રની વ.ત છે સસ્કૃતમા રચાયેલ ગ્રંથમા. ૧૮ અધ્ય.ય છે ૭૦૦ શ્લોકો છે જેમા

(૧) અર્જુનવિષાદ યોગ, (૨) સામ્ય યોગ, (૩) કર્મ યોગ, (૪) જ્ઞાનકર્મ સન્યાસ યોગ, (૫) કર્મ સન્યાસ યોગ, (૬) અ.ત્મ સદન યોગ, (૭) જ્ઞાન વિજ્ઞાન યોગ, (૮) અક્ષરબ્રહ્મ યોગ, (૯) રાજવિદ્ય. ર.જગ્યુહ યોગ, (૧૦) વિભૂતી યોગ, (૧૧) વિશ્વરૂપ દર્શન યોગ, (૧૨) ભક્તિ યોગ, (૧૩) ક્ષેત્રક્ષેત્રેજ યોગ, (૧૪) ગુણત્રયવિભાગ યોગ, (૧૫) પુરુષોત્તમ યોગ, (૧૬) દેવસુરસપ દ્રીવભાગ યોગ, (૧૭) શ્રદ્ધ.ત્રય વિભાગ યોગ, (૧૮) મોક્ષ સન્યાસ યોગનો સમાવેશ થાય છે આદિ જગદગુરુ શકરાચાર્ય સ્વ.મીએ શાકર. ભ.ષ્ય સસ્કૃત

ભાષામાં અનુવાદ કરેલ તેરમી સદીમાં સત જ્ઞાનેશ્વરએ મરાઠી ભાષામાં સૌને સમજાય એવી સરળ ભાષામાં જ્ઞાનેશ્વરી ગીતા લખી હતી. સમય સમય પર અનેક સતીએ ગીતાને પોતપોતાની ભાષામાં અનુવાદ કર્યો. લોકમાન્ય ટિળકે ગીતા રહસ્ય લખ્યું. સ્વામી વિવેકનંદએ ભક્તિયોગ, જ્ઞાન યોગ, રાજયોગ પર અનેક પુસ્તકો લખ્યા. અનેક પ્રવચનો આપ્યા. મહાત્મા ગાંધી, યોગેશ્વરજી, રામસુખ દાસજી, મુક્તાનંદ સ્વામી, પાંડુરંગ અઠવાલે, એ. સી. ભક્તિ વેદાંત સ્વામી સહિત અનેક વિદ્વાનોએ ગીતાને પોતપોતાની શૈલિમાં રજૂ કરી. વિશ્વના અનેક ખ્યાતનામ લેખકો, ઇતિહાસકારોએ ગીતાજી પર પુસ્તકો લખ્યા છે. ૧૭૮૫માં વોરન હેસ્ટીંગ ચાર્લ્સ વેલ્કીન્સ દ્વારા ગીતાજીનું અંગ્રેજીમાં અનુવાદ કરવામાં આવેલ. આ કદાચ પ્રથમ અંગ્રેજી ગીતા કહેવાય છે એડવિન આરનોલ્ડએ આ ગ્રંથનો અંગ્રેજીમાં અનુવાદ કરીને નામ અપાડ્યું કે સોજ સોલીસિયેલ. આ બંને અનુવાદોથી વિશ્વમાં ગીતાનું મહાત્મ્ય ખુબ ચર્ચામાં આવ્યું. લોકો ભારતીયતા પ્રત્યે ઉંડાણથી વિચારવા મજબૂર થયા. સ્વેચ્છેએ લેટિનમાં અને વોન હમબોલ્ટએ જર્મની ભાષામાં અનુવાદ કરેલ. લેરેન્સ નામન, જિજ્ઞાસુ સાહિત્યકરે ફ્રેન્ચમાં, ગાલાનોસોએ ગ્રીક ભાષામાં અનુવાદ કરેલ. ત્યાર બાદ તો જગત આખું શ્રીમદ ભગવદ્ ગીતાને માને છે.

કૃષ્ણ એક ઓપન સિક્રેટ છે જેમ જેમ જાણી, તેમ તેમ ગૂઢ રહસ્ય ખૂલતા જાય. નેતિ નેતિ !



શબ્દ બાણ

(કાન ગીતા)

કાહે મિસરી માખનિય. છોડ દિન્હી રે, (૨)
મોરી કોરી ગગરિયા ફોડ દિન્હી રે '
મેં તો ચલી થી પિયુજીરી વાટે,
મધો મિલ ગયે પનઘટ રી ઘાટે
કાહે બિછાઇ દિયે રાહો મેં કાટે,
મોરી ગોરી કલઇય. મરોડ દિન્હી રે (૨)
મોરી કોરી ગગરિયા ફોડ દિન્હી રે !
આજ સે કાન્હા તું મોસે ના બતિય.ના. (૨).
વારી વ.રી ના મોહે સતિય.ના,
મેં કહુંગી મૈય. યશોદ. કો,
અબ તુમ્હારે કાન્હા કો રોકો,
મોરી ભીગી યુનરિયા નિયોડ દિન્હી રે (૨)
મોરી કોરી ગગરિયા. ફોડ દિન્હી રે...!
સારથિ' બરસે રંજ રંજ ગગનિય.,
ફૂફ ફૂફ બોલે કારી કોયલિય.
કાહે ફૂટી ગગરિયા જોડ દિન્હી રે (૨),
મોરી કોરી ગગરિયા ફોડ દિન્હી રે...!
કાહે મિસરી માખનિય. છોડ દિન્હી રે (૨).
મોરી કોરી ગગરિયા ફોડ દિન્હી રે

'સારથિ

પપ્પા...



પપ્પાની કિંમત....

પપ્પાની કિંમત આપણે રોજ નથી કરતા..... એ દોડ્યા કરે છે એટલે એના તરફ ધ્યાન નથી જતું..... એની કમર કુખવાની કે ત્વચામાં કુખાવાની ફરિયાદ આપણા કાન સુધી નથી પહોંચતી..... એટલે પપ્પા આપણને હંમેશા ફિટ લાગે છે. પણ.....! કેટલાયે કરતા ફરતા પપ્પા સવારે ઉઠતાં નથી ત્યારે એની સાથે ઘણી વાતો કરવાની રહી જ જાય છે.... એનાં "SILENT ATTACK" પાછળ કેટલાય ઘોઘાટ જવાબદાર હશે શી ખબર....?

પપ્પા, એટલે દીકરાને નોકરી ન મળે અને દીકરીને સારું સાસરું ન મળે ત્યાં સુધી મનમાં ને મનમાં મૂઝાત, અને છતાં બહારથી કિંમત અપત્ત, રહેત, એવ. વડીલ જેને અચાનક જ વૃદ્ધત્વ અવી જાય છે

દીકરી સાસરે
જાય અને પપ્પા
ના.મન. આ વૃક્ષમા
અયાનક પ.નખર
એસી જાય છે સાજનો
સૂરજ એને
યશ.મ.થી પણ
ધૂધળો દેખાય છે પણ
એની આખનુ પ.ણી
ક્યારેય એની કોરની
સીમાને લાગતુ નથી



દીકરીની
વિદાય વખતે કદાચ

એટલે જ આઘ. પ.છા થઈ જતા. હશે.
કરણકે એકવાર અ. બધ તૂટતો હશે તો
પછી શહેર ન. શહેર તરફ જતા હશે.

પપ્પા જેના ખભે બેસીને મેળો પણ
જોઈ શકાય અને શેરબજારમા ફૂબી જઈએ
તો જેના ખભે રડી પણ શકાય.

પપ્પા એટલે એવી યાત્રા જે યાત્ર.નુ
મૂલ્ય એના અંતિમ વિસામા પછી જ અ.કી
શકાય.

જે પપ્પા. આખી જિંદગી શુ કર્યા કરતા
હત. એ ખબર ન હોય એની અંતિમ યાત્રામા
એની પાછળ આવતી લાઈન જોઈને ખબર
પડે કે પપ્પા. અ.ખી જિંદગી બોલ્યા. વગર
કઈ કેટલુંય કરતા રહ્યા હશે !!

પપ્પા તમે દેખ.તુ ઘર નથી, તમે ના
દેખાતો એવો ઈમારતનો પ.યો છો તમે પુષ્પ
નથી, તમે સુગંધ છો તમે રસ્તો નથી સાઈન
બોર્ડ છો. અધાર.મ. પણ રસ્તો બતાવતા
રહો છો

પપ્પાને કહીએ
કે તમે ઘરની એવી
વ્યક્તિ છો જેના
પૈસાથી અમે ઈચ્છા
પૂરી કરી છે કે નહિ એ
તો નથી ખબર પણ
બે સમયની રોટલી
એનાથી જ મળી છે

તમને કાચી કે
પ.કી પણ છત અ.પી
છે *આપણે શ.તિની
નિદર નાણી રહ્યા
છીએ તો એમની

આંખોએ ચોક્કસ ઉજાગર. વેદ્યા હશે
હંમેશા. પપ્પાના કઠોર હૃદયની પાછળ
છૂપ.યેલી કોમળતા.ને ઠેસ ન. પહોંચાડતા !!

પપ્પાને કદ ય તમ.રી નવી ટેકનોલોજી
કે નવી આઇ ટી ની દુનિયામા સમજ ના પડે
અથવા, ઓછું ફાવે તો હળવેકથી વ્હાલ
કરીને સમજાવજો પણ ક્યારે પણ એવું ના
બોલત કે તમને ખબર ના પડે! ચૂપ રહો !!
ખાસ કરીને, મમ્મીની હાજરીમા કે તમારી
વહુ કે છોકરા છોકરીઓની હાજરીમા તો
નહી જ !!

કેમ કે તમારી ગેરહાજરીમા પપ્પા
સાથે ઘણા અપમાનજનક વર્તણૂક તમારા
છોકરા કે છોકરી કે વહુઓ કરતા થઈ જશે.
માટે આવી વળ ક્યારે પણ અ.વવા. ન દેતા.

હંમેશા. માન સન્માન જ આપજો,
ભવેને એમની ૧૦૦ ભૂલો થ.ય

પિતા વગરની જિંદગી
એટલે ભગવાન વગર નુ મંદિર.

દશનામ

કિષ્કન્ધ-૬



દશનામીઓ

જરૂરી દેશી જાણકારી...

- આ ચીનમાં દંડીત કરીને મોકલેલી એક મટીનું નામ છે ..
(એ) લાઓમા મટી
(બી) તાઓમા મટી (સી) લામા મટી
- શકિત પુજન પાઠમાં ગોગિની ગાદી કઈ દિશામાં હોય છે ?
(એ) દક્ષિણ દિશામાં (બી) પૂર્વ દિશામાં (સી) ઉત્તર દિશામાં
- લામા મટીને દંડીત કરીને આ દેશમાં મોકલેલી હતી?
(એ) પાકિસ્તાન (બી) ચીન
(સી) જાપાન
- દશનામ ગોસ્વામી સમાજમાં પુરૂષોની સમાધીનું પ્રતિક શું છે ?
(એ) ચરણ-કમલ (બી) શિવલિંગ
(સી) જ્યોતિ
- દશનામ ગોસ્વામી સમાજમાં કોની સમાધીમાં ચરણકમલ પ્રતિક તરીકે રાખવામાં આવે છે ?
(એ) પુરૂષ (બી) મહિલા (સી) બાળક
- શકિત પુજન પાઠમાં આચાર્ય ગાદી કયા ખૂણામાં હોય છે ?
(એ) દક્ષિણ દિશામાં (બી) પૂર્વ દિશામાં (સી) પશ્ચિમ દિશામાં
- શકિત પુજન પાઠમાં આચાર્ય ગાદી કયા ખૂણામાં હોય છે ?
(એ) વાચવ્ય ખૂણામાં (બી) નૈઋત્ય ખૂણામાં (સી) અગ્નિ ખૂણામાં
- શકિત પુજન પાઠમાં ગોગિની ગાદી કયા ખૂણામાં હોય છે ?
(એ) વાચવ્ય ખૂણામાં (બી) નૈઋત્ય ખૂણામાં (સી) અગ્નિ ખૂણામાં
- ચીનમાં દંડીત કરીને મોકલેલી મટી કેટલી છે ?
(એ) ૪ (બી) ૧ (સી) ૨

સ્વાસ્થ્ય

જાનવરો



ડૉ. નદિની એસ. ગોસાઈ
જામનગર

હળદરને પાણીમાં મિક્સ

કરીને પીવાના 7 ફાયદા...

હળદરને પાણીમાં મિક્સ કરીને પીવાના 7 ફાયદા છે.

1. ફૂફાળું હળદરનું પાણી પીવાથી મગજ તેજ બને છે. સવારે હળદરનું નવશેકું પાણી પીવાથી મન તેજ અને ઉર્જાવાન બને છે.

2. જો તમે દરરોજ હળદરનું પાણી પીવો છો તો તેનાથી લોહીના રહેલી ગદકી સાફ થાય છે અને લોહી જામતું નથી, તે લોહીને શુદ્ધ કરે છે અને હૃદયને રોગોથી પણ બચાવે છે.

3. લીવરની સમસ્યાથી પીડિત લોકો માટે હળદરનું પાણી કોઈ દવાથી ઓછું નથી. કારણ કે હળદરનું પાણી લીવરના કોષોને નવજીવન આપે છે. આ સિવાય હળદર અને પાણીના સયુક્ત ગુણ પણ લીવરને ઇન્ફેક્શનથી બચાવે છે.

4. હાર્ટ પ્રોબ્લેમથી પીડિત લોકોએ હળદરનું પાણી પીવું જોઈએ. કારણ કે હળદર લોહીને ઘટ્ટ દવાથી રોકે છે, જનથી

હાર્ટ એટેકની શક્યતા ઓછી થઈ જાય છે.

5. હળદરના પાણીમાં લીંબુ ભેળવીને પીવાથી શરીરની અદર એકઠા થયેલા ઝેરી તત્વો બહાર નીકળી જાય છે જેને પીવાથી શરીર પર વધતી ઉંમરની અસર થતી નથી. હળદરમાં ફી રેડિક્લ્સ હોય છે જે સ્વ.સ્થ અને સુદરતા વધારે છે.

6. જો શરીરમાં કોઈ પ્રકારનો સોજો હોય અને તે કોઈ દવાથી ઠીક ન થઈ રહ્યો હોય તો તમારે હળદરનું પાણી પીવું જોઈએ. હળદરમાં કર્ક્યુમિન હોય છે જે સાંધામાં બળતરા અને અસહ્ય દુખાવો મટાડે છે. હળદરનું પાણી બળતરા માટે સંપૂર્ણ દવા છે.

7. હળદર કેન્સરને મટાડે છે. હળદર કેન્સર સામે લડે છે અને તેને વધતા પણ રોકે છે. કારણ કે હળદર કેન્સર વિરોધી છે અને જો તમે અઠવાડિયામાં ત્રણ દિવસ હળદરનું પાણી પીશો તો ભવિષ્યમાં હિમેશા કેન્સરથી બચી જશો.

બોધ

કુટિ



મથનપુરી એલ. ઓસ્વામી
સુરત

અભિપ્રાય કેમ સતત બદલાતો રહે છે?

કોઈના માટે પણ *અભિપ્રાય* બાંધતા
પહેલા...

તમે પરસેવે રેબઝેબ છો ખુબ તરસ
લાગી છે પણ ક્ય.ચ.વાણી નથી મળે તેમ
એવામા તમે એક ઝાડનાં છાયામાં શાક
ખાવા ઊભા રહો છો

ત્યા જ સ.મેથી એક મકાનનાં પહેલા
માળની બા.રી ખુલે છે ને તમારી અને તે
વ્યક્તિની આખો મળે છે. તમારી હાલત

જોઇને તે વ્યક્તિ તમને હાથથી પા.ણી
જોઇએ છે તેવો ઇશારો કરે છે હવે તમને
એ વ્યક્તિ કેવો લાગે?

આ તમારો પહેલો અભિપ્રાય છે

તે વ્યક્તિ નીચે આવવાનો ઇશારો કરીને
બા.રી બંધ કરે છે ૧૫ મિનિટ દવ. છતાંયે
નીચેનો દરવાજો નથી ખુલતો હવે તે વ્યક્તિ
પ્રત્યે તમારો અભિપ્રાય શો છે?

આ તમારો બીજો અભિપ્રાય છે

થોડીવાર પછી દરવાજો ખુલે છે અને તે વ્યક્તિ એમ કહે કે: 'મને વિલબ થવા માટે માફ કરજો, પણ તમ.રી હ.લત જોઇને મને પ.ણી કરત. લીધું શરબત આપવું યોગ્ય લ.ગ્યું માટે થોડી વધુ વાર લાગી'

હવે તે વ્યક્તિ વિષે તમારો અભિપ્રાય શો?

યાદ ર.ખજો કે હજુ તો પાણી કે શરબત ક.ઇ મલ્યું નથી ને તમારો ત્રીજો અભિપ્રાય મનમા જ રાખો.

હવે જેવું તમે શરબત જીભને લગાવો છો ત્યાં જ તમને ખ્ય.લ આવે કે તેમાં ખાડ જરા પણ નથી

હવે તે વ્યક્તિ તમને કેવો લાગે છે?

તમ.રી ખટાશથી ભરેલી ચહેરો જોઇને, એ વ્યક્તિ ધીમેધી ખાડનું પ.ઉચ ક.હે ને

કહે, તમને ફ.વે તેટલું ઉમેરી દો.

હવે તે જ વ્યક્તિ વિષે નો તમારો અભિપ્રાય શો?

એક સામાન્ય પ્રસંગમાં પણ જો આપણો અભિપ્રાય આટલો ખોખલો અને સતત બદલાતો હોય તો, આપણે કોઇના પણ વિશે અભિપ્રાય આપવાને લાયક સમજવાં જોઈએ કે નહીં?

હકીકતે દુનિયામાં એટલું સમજાણુ કે, 'જો તમારી અપેક્ષાના યોગદામ. બદબેસતું વર્તન સામેની વ્યક્તિ કરે તો તે સારી, નહીં તો તે ખરાબ'

ખુબજ રસપ્રદ મુદ્દો છે, જાતે જ વિચારી જુઓ.

ભારતભરમાં અને વિદેશમાં વસતા

લાખો + વાયક મિત્રોનો...

ખૂબ ખૂબ ધન્યવાદ...



સંસ્કૃત



- ડોક્ટર(મહિલાને) બેન તમાર.મા હિમોગ્લોબીન ઓછું છે આયર્ન પણ ઓછું છે કેલ્શિયમની પણ કમી છે અને વિટામીન ડી તો સ.વ નહિવત છે

મહિલા બસ કરો ડોક્ટર સ.હેબ, કાઈક રીત ર.ખો ... આટલી કમી તો મારા સ.સુએ પણ કદી માર.મા નથી કાઢી

...

- એક કલ્લાક લેકચર આપીને સાહેબે વિદ્યાર્થીઓને પૂછ્યું કે

"અ. તમે ડોક. હવાવ હવાવ કરો છો પણ હું ભણાવું છું એમા તમને બબર તો પડે છે ને ! .

સમજાય છે ને ?"

છેલ્લી બેંચ પરથી એક છોકરાએ ઉભા થઇ ને કીધું કે, સાચેબ . અમારુ તો જે થવુ હોય એ થશે .

પણ અ. બહાને તમારુ પ.કુ થવુ હોય તો અમને વાધો નથી.

...

- એ દિવસે તો ઉડત. પખીઓ પણ ચોકી ને હવા.મા ઉભ. રહી ગયા.

જયારે પત્ની બોલી - સ.ભળો છો . તમે ગાડીમ. એ સી. ચલાવો છો એનું બીલ ઘરે અ.વે છે કે દુકાને??

...

- ખેન લેન્ડ થવ.ની તૈય.રીમા હવુ, પાઈલોટ એનાઉન્સ કરતો હતો

"હવે આપણે બે મિનીટમાં લેન્ડ કરીશું.... ઓ માય ગોડ"

ઓ માય ગોડ સામળીને થોડી વ.ર ખેનમા એકદમ શ.તિ છવ.ઈ ગઈ

બધા ગભર.ઈ ગયા હતા. "શુ થયુ?"

પાછુ પ.ઈલોટે એન.ઉન્સ થરુ કર્યું

"મ.હ કરજો, એનાઉન્સ કરતી વખતે કોઈ મ.રા શર્ટ પર પડી મ.રું શર્ટ બગડ્યું"

Kaka ગુસ્સા.મા ઉભ. થઇ કહે

"ટણકના પેટના., તાર. "ઓ મા.ય ગોડ" માં તારુ તો શર્ટ બગડ્યુ પણ, અહી મારુ ધોતિયુ બગડી ગયુ. .!!!"

...

- એક મ.ણસ લગડતો આવતો હતો તેને જોઈને બે ડોક્ટરો એકબીજામા લડવા. લાગ્યા!

પહેલો ડોક્ટર જાણે પગ ભ.ગી ગયો છે બીજો ડોક્ટર. તેનો અગૂઠો તૂટી ગયો હોય એવુ લાગે છે!

બંને વચ્ચે ઘણી દલીલો થાય છે. તો ત્રીજા ડોક્ટર કહે ચાલો તેને જ પૂછીએ!

ડોક્ટર: તમ.રા પગનું હાડકું તૂટી ગયુ છે?

વ્યક્તિ. ન., મારા ચપ્પલ તૂટી ગયા છે!

હેલ્થ

ટીપ્સ



તમારા હૃદય માટે આરોગ્ય તપાસો...

ડૉ. સાગરગીરી આર. ગોસાઈ
જામનગર ■



સ્વસ્થ રહેવા અને આવનારી સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાને વહેવાસર શોધવા માટે તમારે નિવારક તપાસ કરવાની જરૂર છે.

બ્લડ પ્રેશર : દર બે વર્ષે તમારું બ્લડ પ્રેશર ચેક કરવું જો તે સામાન્ય હોય, તમારી ઉંમર 40 વર્ષથી ઓછી હોય અને હાઈ બ્લડ પ્રેશરનો કોઈ પારિવારિક ઇતિહાસ ન હોય, જો તમે 40 થી વધુ છો, તમારું બ્લડ પ્રેશર વધારે છે, અથવા તમારી પાસે હાઈ બ્લડ પ્રેશર, સ્ટ્રોક અથવા હાર્ટ એટેકનો વ્યક્તિગત અથવા પારિવારિક ઇતિહાસ છે, તો તે વાર્ષિક તપાસો તમારું. ડોક્ટરની સલાહ લો.

રક્ત પરીક્ષણો : અન્ય વસ્તુઓની સાથે કોલેસ્ટ્રોલનું સ્તર અને બ્લડ ટ્રાઇગ્લિસરાઇડ્સ તપાસો ઉચ્ચ સ્તર હૃદય રોગ સહિત વિવિધ આરોગ્ય સમસ્યાઓનું વધતા જોખમને સૂચવી શકે છે, જો તમારી ઉંમર 45 થી વધુ છે, તો તમારે દર પાંચ વર્ષે એકવાર આ રક્ત પરીક્ષણો કરાવવા.

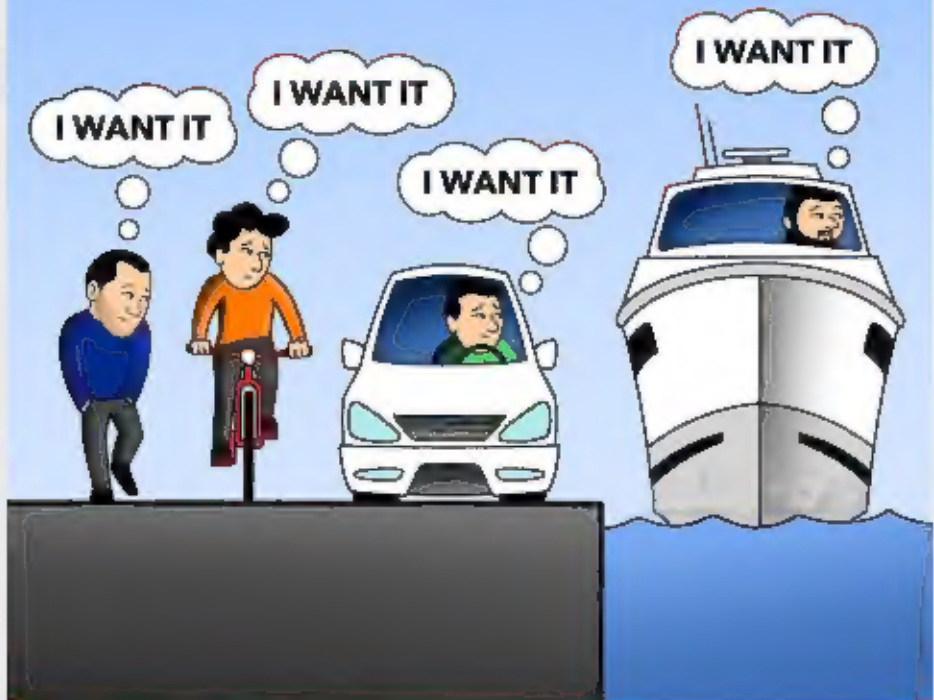
જોઈએ જો તમને હૃદયરોગનું ઉચ્ચ જોખમ હોય અને તમારો પારિવારિક ઇતિહાસ હોય. તો તમારે 40 વર્ષની ઉંમરથી દર વર્ષે પરીક્ષણ કરાવવું જોઈએ.

ઇલેક્ટ્રોકાર્ડિયોગ્રામ (ECG) : આ એક બિન-આક્રમક અને પીડારહિત તબીબી પરીક્ષણ છે જે હૃદય (હૃદય) સક્રિય થવાની સાથે ઉત્પન્ન થતી વિદ્યુત પ્રવૃત્તિને માપીને કાર્ડિયાક (હૃદય) અસાધ્યરૂપતાને શોધી કાઢે છે.

સ્થૂળતા પરીક્ષણો : વધુ વજન એ રક્તવાહિની રોગ અને ડાયાબિટીસ સહિતની ઘણી સ્વાસ્થ્ય સ્થિતિઓ માટે નોંધપાત્ર જોખમ પરિબળ છે. તમારા ડોક્ટરને દર બે વર્ષે તમારા બોડી માસ ઇન્ડેક્સ (BMI) અને કમરનું માપ તપાસવા કહો. જો તમને વધારે જોખમ હોય તો તમારે તમારા વજનની વધુ વારંવાર તપાસ કરાવવી જોઈએ.

ચિત્ર
સંદેશ

તમને હંમેશાં એ જોઈએ છે
જે તમારી પાસે નથી.



You Always **Want**
What You **Don't Have**

ધન્યવાદ

આભાર

ૐ નમો નારાયણ,

અત્યંત આનંદની લાગણી સાથે આ
'દશનામ સરકચુલર' ઈ-મેગેઝીનનો
માર્ચ-૨૦૨૫નો ૩૨મો અંક આપની
સમક્ષ રજૂ કરીએ છીએ. આપના
સહકાર બદલ આપ સર્વે
જ્ઞાતિબંધુઓ, વાચક મિત્રો, લેખક
બંધુઓ સર્વેનો દિલથી આભાર વ્યક્ત
કરું છું...

મને આશા છે કે આ અંક પણ
આપને જરૂર ગમશે અને ઉપયોગી
થશે. અગર આપ એવું ઈચ્છતા હો કે
આ અંક આપણા સમાજના દરેક
પરિવાર, સભ્ય સુધી પહોંચે, તો આપ
આપના સગા-રનેહીજનો-મિત્રોના
ગ્રુપમાં પણ જરૂર શેર કરજો.

'દશનામ સરકચુલર' ઈ-મેગેઝીનમાં
સંકલિત કરેલી કેટલીક ઉપયોગી
માહિતી સોશિયલ મિડીયાના
માધ્યમથી આપણા સમાજની દરેક
વ્યક્તિ, પરિવાર સુધી પહોંચે અને
ઉપયોગી થાય એવો અમારો આ નમ્ર
પ્રયાસ છે. આ ઈ-મેગેઝીનનો અંક
દર અંગ્રેજી મહિનાના પ્રથમ સપ્તાહમાં
પ્રસિદ્ધ થાય છે.

'દશનામ સરકચુલર' ઈ-મેગેઝીનને
હવે પણ શ્રેષ્ઠતમ બનાવવા આપના
સૂચનો આવકાર્ય છે.

આ અંક માટે આપનો અભિપ્રાય
અમને વોટ્સએપ, ટેલિગ્રામ અથવા
ઈ-મેલ પર જરૂર મોકલશો, આપનો
અભિપ્રાય અમારો ઉત્સાહ વધારશે.

'દશનામ સરકચુલર' ઈ-મેગેઝીનના
આગળના દરેક અંક આપ અમારી
ટેલિગ્રામ ચેનલ, વોટ્સએપ ગ્રુપ,
ગુગલ ડ્રાઈવ તેમજ ઈન્ટરનેટ
આરકાઈવ પરથી દરેક અંક
વિનામુલ્યે પ્રાપ્ત કરી શકો છો. જેની
લિંક આ અંકમાં આપેલી છે.

'દશનામ સરકચુલર' ઈ-મેગેઝીનના
અંકો સમાજના લાખો લોકો સુધી
પહોંચે છે. દરેકના અભિપ્રાય,
સૂચનો પણ મળે છે. આપનો ખૂબ
ખૂબ ધન્યવાદ.

આપના આશીર્વાદ અને સાથ સહકાર
મળતા રહે એવી અપેક્ષા સહ...

ૐ નમો નારાયણ...

- લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી



દેશનામ

સરક્યુલર

માસિક ગુજરાતી ઇ-મેગેઝિન

દર મહિને અંક પ્રાપ્ત કરવા માટે



વોટ્સએપ ગ્રુપ

JOIN



ટેલિગ્રામ ચેનલ

JOIN



ગુગલ ડ્રાઈવ

CLICK



INTERNET Archive
ગુજરાતી ઓડિયો સાથે.

CLICK



શાત્ શાત્ નમન

અમારામાં સંસ્કારો અને આવડતોનું સિંચન કરનાર
અમારાં માતા-પિતાને...

કર્મણ્યેવાધિકારસ્તે મા ફલેષુ કદાચન ।
મા કર્મફલહેતુર્ભૂર્મા તે સંગોઽસ્ત્વકર્મણિ ॥

પૂ. પિતાશ્રી રામપુરી નારણપુરી ગોસ્વામી • પૂ. માતૃશ્રી જમનાબેન રામપુરી ગોસ્વામી



રજાટીકા - જામજોધપુર / સુરત.